

OVER ANTA

10 CONSIGLI PER AUMENTARE LA SALUTE DELLE TUE OSSA



Dopo i sessant'anni, con l'avanzare dell'età, donne e uomini che lamentano **dolore a ossa e articolazioni** sono spesso **rassegnati** perché ritengono che sia un disagio inevitabile dovuto al tempo che passa. **La realtà è diversa**. Anche se invecchiamo, possiamo mantenere in buona salute le nostre ossa, **diminuire l'incidenza dell'osteoporosi** e delle sue complicanze, le **fratture da fragilità**, raggiungendo il benessere articolare attraverso uno **stile di vita sano e adeguato**.

Segui questi **10 consigli**.

Dopo i sessant'anni, con l'avanzare dell'età, donne e uomini che lamentano **dolore a ossa e articolazioni** sono spesso **rassegnati** perché ritengono che sia un disagio inevitabile dovuto al tempo che passa. **La realtà è diversa**. Anche se invecchiamo, possiamo mantenere in buona salute le nostre ossa, **diminuire l'incidenza dell'osteoporosi** e delle sue complicanze, le **fratture da fragilità**, raggiungendo il benessere articolare attraverso uno **stile di vita sano e adeguato**.

Segui questi **10 consigli**.

Ossa forti per la vita

Non dobbiamo pensare che, quando invecchiamo, sia automatico avere ossa deboli e fragili. La presenza di una **massa ossea** estremamente **ridotta**, quindi patologica, può essere provocata sia dall'insufficiente formazione di osso durante il periodo di accrescimento, sia dalla riduzione della massa ossea, ma anche di quella muscolare, indotta dopo i cinquant'anni da modificazioni ormonali e dall'avanzare dell'età. Rallentare o ridurre la perdita di massa ossea è possibile anche dopo i settant'anni ma, ovviamente, sarebbe meglio occuparsene sin dall'adolescenza. Quindi, **la prima cosa** che la popolazione anziana deve fare è **non rassegnarsi e intraprendere**, invece, **misure di prevenzione adeguate**.

Perché le ossa hanno bisogno di calcio

Il **calcio** è un **minerale essenziale** non solo per la **salute delle ossa**, ma anche per molte funzioni importanti dell'organismo: interviene **nell'attività del sistema muscolare, cardiaco e nervoso** ed è necessario in tanti altri processi fisiologici e biochimici delle nostre cellule. Il calcio è il minerale **più abbondante** nel nostro corpo e i suoi livelli devono mantenersi stabili. Se l'introito di calcio alimentare è insufficiente, il nostro organismo sarà costretto **a prelevarlo dalle ossa** per mantenere la calcemia a valori normali. Tale meccanismo compensatorio, se protratto, rende l'osso fragile.

Quanto calcio ogni giorno

Il fabbisogno giornaliero di calcio varia a seconda delle **diverse fasi della vita**: è maggiore durante l'adolescenza e nelle **donne in gravidanza**, si stabilizza **dai trenta ai cinquant'anni**, per poi aumentare a causa della perdita di estrogeni nelle donne che entrano in **menopausa** e del più lento declino degli **ormoni sessuali maschili** negli uomini (andropausa).

ADOLESCENZA	30/50 ANNI	GRAVIDANZA	MENOPAUSA	ANDROPAUSA
1200 mg	1000 mg	1500mg	1500 mg	1200 mg

Come soddisfare il bisogno di calcio delle ossa

La principale fonte dietetica di calcio sono **il latte e i suoi derivati**, per questo motivo non possiamo rinunciare a questi alimenti, in quanto il calcio nel latte si trova nella sua **forma più assimilabile (biodisponibile) dall'organismo**. Chi è **intollerante al lattosio**, lo zucchero del latte, può ovviare al problema consumando latte delattosato, se ben tollerato, o Grana Padano DOP, un formaggio semigrasso che è **naturalmente privo di lattosio** pur essendo un concentrato di tutti gli altri nutrienti del latte, come le **proteine** ad alto valore biologico, la **vitamina B12** e gli **antiossidanti** quali **zinco e selenio**. Grana Padano DOP è il formaggio più **ricco di calcio altamente biodisponibile** tra quelli generalmente più consumati, 100 grammi ne apportano infatti ben **1.165 mg**.

Perché le ossa hanno bisogno di vitamina D

La **vitamina D** è indispensabile affinché il calcio riesca a **formare le ossa**, infatti favorisce l'assorbimento intestinale del minerale, rendendolo disponibile per le sue funzioni. Questa vitamina è però **scarsamente presente negli alimenti**, o meglio, per assorbirne la giusta quantità (10 mcg per maschi e femmine oltre i 50 anni, 15 mcg dopo i 70 anni) bisognerebbe consumare quantità esagerate di alimenti che la contengono. Fortunatamente, la vitamina D può essere sintetizzata dalla pelle quando è **esposta al sole senza filtri**: in estate bastano **10-15 minuti di esposizione**, in inverno occorre esporsi il più possibile. In Italia, l'80% degli anziani è carente di vitamina D: qualora si dovessero riscontrare stati di carenza vitaminica, sarà necessario prendere, sotto prescrizione medica, un **integratore** a dosaggi variabili.

Ridurre lo zucchero e il sale

L'**equilibrata alimentazione** è alla base della salute del nostro organismo. Tutti sappiamo che non dobbiamo mangiare **più di quello che consumiamo**, ma non sempre ci ricordiamo che troppo **sale e zucchero** fanno male alla **salute in generale**, quindi, **anche alle nostre ossa**. Assumere quantità eccessive di zucchero non solo può provocare l'aumento della **glicemia nel sangue** e indurre la comparsa di **diabete mellito** ma, per quanto riguarda l'osso, ostacola anche **l'assorbimento del calcio** nell'intestino. Inoltre, un consumo eccessivo di sale e zucchero comporta una cospicua eliminazione di calcio attraverso le urine. Ricorda, quindi, di:

- **evitare le bibite zuccherate**
- **non mettere il sale in tavola.**

Mangia con moderazione o raramente:

- **dolci e dolciumi**
- **patatine fritte**
- **salumi e alimenti trasformati.**

Per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati verdure meglio usare **Grana Padano DOP grattugiato** al posto del sale, in modo da poter usufruire di tutti i buoni nutrienti contenuti nel latte.

Attività fisica quotidiana raccomandata

La **sedentarietà è nemica della salute**, ossa comprese. Una vita attiva (es. andare a piedi o in bici, prendere le scale anziché l'ascensore, ballare regolarmente, etc.) è invece fortemente consigliabile, anche e soprattutto per chi ha più di 60 anni. L'attività fisica moderata, come **camminare o pedalare**, favorisce il trasporto dei nutrienti (tra cui il calcio) alle ossa che, per loro natura, sono meno irrorate rispetto ad altri organi e tessuti. L'**esercizio fisico**, inoltre, **rinforza la muscolatura, migliora l'equilibrio e la coordinazione, diminuendo così il rischio di cadute e di fratture**. Consigliati **150 minuti** complessivi di attività fisica a settimana, ottimali **300 minuti**, perché aiutano a prevenire osteoporosi, malattie cardiovascolari, diabete, oltre che a controllare il peso e a migliorare gli effetti dei medicinali usati nel trattamento dell'osteoporosi.

La migliore attività fisica per le ossa

L'attività più appropriata per il sistema muscoloscheletrico è quella che esprime resistenza alla forza di gravità e che impegna i muscoli di tutto il corpo. Un esempio è il **Nordic Walking** (camminare usando i bastoncini) poiché impegna i muscoli degli arti superiori, inferiori e della schiena, oltre alle più importanti articolazioni (dell'anca, del ginocchio, della colonna vertebrale, della spalla, etc.). La massa muscolare, come quella ossea, **si riduce intorno ai 40-50 anni**: per evitare di perdere forza e resistenza è bene eseguire almeno **3 volte a settimana esercizi di rinforzo muscolare**, anche con piccoli pesi (se in assenza di fratture vertebrali). Consigliati: vogatore, piegamenti, esercizi per gli arti con le fascette elastiche, esercizi a corpo libero, etc.

Attività fisica sconsigliata per l'usura delle articolazioni

Gli 8 consigli precedenti sono importanti anche per la salute delle **articolazioni** che, come le ossa, traggono benefici dall'equilibrata alimentazione, dall'attività fisica e dalla presenza di un peso ideale. Gli anziani devono cercare di non compromettere le proprie articolazioni evitando, ad esempio, di **correre in discesa, sollevare pesi eccessivi** ed **evitare sport di contatto che possano favorire traumi e microtraumi**. Per mantenere in buona forma le articolazioni degli arti inferiori lo sport più adatto, se praticato con prudenza o in casa sulla cyclette, è il **ciclismo moderato**, purché non siano presenti controindicazioni quali malattie degenerative articolari o compromissione della funzionalità delle articolazioni coinvolte nell'attività fisica.

Smettere di fumare e bere alcolici

Sappiamo tutti quali danni provoca **il tabagismo** o **eccedere con gli alcolici**, ma in pochi sanno che la nicotina, insieme alle altre sostanze chimiche che introduciamo fumando tabacco, e l'etanolo (l'alcol delle bevande alcoliche, compresi vino e birra) possiedono **azioni dannose sul sistema vascolare**, rallentando il flusso sanguigno sull'osso, alterando la funzione delle cellule ossee deputate alla neoformazione ossea (osteoblasti), causando sull'apparato muscolare la **sarcopenia** (diminuita massa muscolare) e provocando sul sistema nervoso centrale disturbi neurologici che aumentano così la propensione per le cadute e il conseguente rischio di frattura da fragilità.

Autore

Supervisione Scientifica

Dott. Lorenzo Ventura, Bone Specialist (Specialista dell'osso)